FICHA DE TREINO FEMININA

AVANÇADO - SEGUIR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 1

PERNAS/PANTURRILHA/GLÚTEOS

ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA	10X10 10S DE DESCANSO
CADEIRA ABDUTORA	10X10 10S DE DESCANSO
MESA FLEXORA	1X15/1X12/2X10 1 MINUTO DE DESCANSO
AGACHAMENTO SMITH	2X12/2X10/1X8 2 MINUTOS DE DESCANSO
AVANÇO NO SMITH	2X12/2X10 1 MINUTO DE DESCANSO
LEG PRESS + 40 PASSADAS SEM PESO AO FINAL DE CADA SÉRIE DE LEG PESS	2X15/2X12
PANTURRILHA EM PÉ + PANTURRILHA SENTADO	4X15
PANTURRILHA SENTADO	10X10 10S DE DESCANSO

OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA
(140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO FEMININA

AVANÇADO - SEGUIR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 2

GLÚTEOS / PEITO / COSTAS/ ABDÔMEN

	ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA	10X10 10S DE DESCANSO
	FROG COM HALTER	4X15
	CRUCIFIXO INCLINADO CABO	3X15
	FLEXÕES DE BRAÇOS	4X15
	PULLDOWN CORDA BANCO 45º (PEITO APOIADO)	4X15
	PUXADOR ALTO PRONADO	4X15
	REMADA CURVADA PRONADA	4X15
	REMADA BAIXA COM TRIÂNGULO	4X15
	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	4X20
	PRANCHA ABDOMINAL	3X 2 MIN
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO + PESO (SEGURANDO UMA ANILHA)	4X40
	ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO NO BANCO (CANIVETE)	4X40

OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA
(140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN



DESCANSO:
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO FEMININA

AVANÇADO - SEGUIR 8 SEMANAS

DIA 3

PERNAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

DESCANSO: ENTRE SÉRIES

	ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA	3X12 + 1XDROP (10-10-10) DROPSET DESCRESCENTE	1 MIN INTERVALO
	FROG COM HALTER	4X15	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA ABDUTORA	5X15	1 MIN INTERVALO
	GLÚTEOS CABO EM PÉ PERNA FLEXIONADA	4X15 FAZ TODAS AS SÉRIES COM UMA PERNA E DEPOIS FAZ COM A OUTRA 30 SEGUNDOS DE INTERVALO	30 SEGUNDOS INTERVALO
	GLÚTEOS CABO EM PÉ PERNA ESTENDIDA	4X15 FAZ TODAS AS SÉRIES COM UMA PERNA E DEPOIS FAZ COM A OUTRA 30 SEGUNDOS DE INTERVALO	30 SEGUNDOS INTERVALO
	FLEXOR DEITADO	2X15/2X12	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA FLEXORA	4X12	1 MIN INTERVALO
	STIFF	4X15	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ + PANTURRILHA SENTADO	8X15	30 SEGUNDOS INTERVALO
	OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 50 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO FEMININA

AVANÇADO - SEGUIR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4

GLÚTEOS / OMBROS / BÍCEPS / TRÍCEPS / ABDÔMEN

	ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA	10X10 10S DE DESCANSO
	FROG COM HALTER	4X15
	ELEVAÇÃO LATERAL COM HALTER	4 X DROP (10-10-10) DROPSET DESCRESCENTE 1 MINUTO DE DESCANSO
	ELEVAÇÃO FRONTAL NEUTRO CABO COM CORDA	4X12
	DESENVOLVIMENTO SENTADO BANCO 90º SMITH	2X12 / 2X10
	CRUCIFIXO INVERSO MAQUINA	4X15
	ROSCA SCOTT COM BARRA W	4X15
	TRÍCEPS TESTA CORDA EM PÉ	4X15
	TRÍCEPS MERGULHO	4X15
	PRANCHA ABDOMINAL	4 X 2 MIN
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	4X40

OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA
(140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN



FICHA DE TREINO FEMININA

AVANÇADO - SEGUIR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 5

PERNAS/PANTURRILHA/GLÚTEOS

ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA	10X10 10S DE DESCANSO
CADEIRA ABDUTORA	10X10 10S DE DESCANSO
MESA FLEXORA	1X15/1X12/2X10 1 MINUTO DE DESCANSO
AGACHAMENTO SMITH	2X12/2X10/1X8 2 MINUTOS DE DESCANSO
AVANÇO NO SMITH	2X12/2X10 1 MINUTO DE DESCANSO
LEG PRESS + 40 PASSADAS SEM PESO AO FINAL DE CADA SÉRIE DE LEG PESS	2X15/2X12
PANTURRILHA EM PÉ + PANTURRILHA SENTADO	4X15
PANTURRILHA SENTADO	10X10 10S DE DESCANSO

OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA
(140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

DESCANSO:
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO FEMININA

AVANÇADO - SEGUIR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 6

PERNAS

DESCANSO:
ENTRE SÉRIES

	ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA	3X12 + 1XDROP (10-10-10) DROPSET DESCRESCENTE	1 MIN INTERVALO
	FROG COM HALTER	4X15	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA ABDUTORA	5X15	1 MIN INTERVALO
	GLÚTEOS CABO EM PÉ PERNA FLEXIONADA	4X15 FAZ TODAS AS SÉRIES COM UMA PERNA E DEPOIS FAZ COM A OUTRA 30 SEGUNDOS DE INTERVALO	30 SEGUNDOS INTERVALO
	GLÚTEOS CABO EM PÉ PERNA ESTENDIDA	4X15 FAZ TODAS AS SÉRIES COM UMA PERNA E DEPOIS FAZ COM A OUTRA 30 SEGUNDOS DE INTERVALO	30 SEGUNDOS INTERVALO
	FLEXOR DEITADO	2X15/2X12	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA FLEXORA	4X12	1 MIN INTERVALO
	STIFF	4X15	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ + PANTURRILHA SENTADO	8X15	30 SEGUNDOS INTERVALO
	OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 50 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 7

DESCANSO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO